

湛江小区健身路径 室外运动健身路径 六件套

产品名称	湛江小区健身路径 室外运动健身路径 六件套
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	495.00/件
规格参数	品牌:达创 产地:河北 标准:国标
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

在健身器材中，每一种器材的作用是不相同，而且有些健身器材适合健身房，有些健身器材适合小区，但是每一种健身器材都有着很好的作用，那小区健身器材是什么，还是有不少人了解的。那么，小区健身器材都有哪些呢?下面就一起来了解一下小区健身器材吧!湛江小区健身路径 室外运动健身路径 六件套

1. 双人漫步机

要锻炼增强下肢的活动能力，改善髋关节的灵活，运动时双手扶住前段扶手，保持身体的平衡，双脚踩在下部踏板中，双腿有规律的前后摆动，注意：踏板底部一般都是有漏水孔，小孩子在边玩时，注意不要让将手指伸入其中，避免伤害到孩子。

2. 双人大转轮

锻炼上肢关节的灵活性，柔韧性，拽动手三阳及手三经络。增强消化系统及心脑血管系统功能，能更大力量的拽动手部神经，使用时，双手握住转轮上把手，向内或者向外转动。

3. 天梯(云梯)

增强上肢及上身肌肉力量，促进肩臂部灵活性。使用时，双手交替向前摆动抓住上部横管，

4. 三人扭腰器

增强腰部、腹部肌肉力量，改善腰椎及髋关节柔韧性、灵活性，利于健美体形。使用时站在或者坐在转盘上，左右扭动要，较大幅度转腰活动使腹部肌肉牵张放松，起到通经活络促进气血畅通，强腰固作用，适用于腹部运动障碍、体弱虚、腰肌劳损及周身疲乏等症。

5. 室外跑步机

改善心肺功能，增强血液循环，消耗体内多余能量，保持良好精神状态。使用是双手扶住两侧扶手，双脚慢慢走动。湛江 小区健身路径 室外运动健身路径 六件套

中老年锻炼身体的方式很多，其中室外的中老年健身器材也很多，这些放置在小区，公园，广场的健身器材就是中老年的运动产品。

户外健身器材里的器械设置，目标群体是大众，它的广普性使其具有简单、易学、快的特点。但它毕竟是器械，需要掌握作的基本要领，锻炼时循序渐进，不要逞强和较劲，做到与器械的和谐统一。这样，才能有效避免盲目作造成的运动伤害。我国《健身器材健身路径的通用要求》标准在北京通过了审定，对“健身路径”从外形、结构设计、静负荷能力、稳定性、警示、器材安装和场地要求、电器等方面规定了明确的标准，以确保使用。

使用器械要牢记“四注意”

注意一：不要运动过量。以往经常参加体育锻炼的人，可以适当提运动量，一般以脉搏不超过110次/分钟为宜，不得超过120次/分钟。以往不经常或者说根本不参加体育锻炼的老同志，先要选择适合自己的运动项目。

注意二：锻炼前一定要做好准备活动，热身10~15分钟左右。这样做可以预防扭脚脖子、扭腰和对经的伤害。

注意三：运动之后要做些整理活动。因为人在运动后扩张，如果坐在地上原地不动，人的血液在身体的远端就无法回到心脏里来，就会感到心脏憋闷，有血压和心脏病的老同志，运动后还要走一走，缓冲10分钟左右。

注意四：要掌握好运动时间。老年朋友每次的锻炼时间好在40分钟左右，左不要低于30分钟，右不要超过1小时。湛江 小区健身路径 室外运动健身路径 六件套